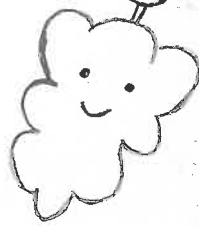




9がつのこんだてひょう

令和7年度



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
ひ	1	2	3	4	5	6
こんだて	・ごはん ・ぎゅうにくとじゃがいもの いために ・うめさらだ ・みそしる	・ごはん ・さばのごまだれやき ・やさいのおかか ・すましじる	・ごはん ・こやどうふのふわふわに ・なすのごままよあえ ・みそしる	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いためもの ・いんげんのごまよごし ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなの おろしに ・なつとうあえ ・すましじる	・ひじきごはん ・きんぴらごぼう ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ていしぼうぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・おぐらばん	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	・ぎゅうにゅう ・ろくくつきい	・ぎゅうにゅう ・おこわ	・ぎゅうにゅう ・さけごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未474kcal 以571kcal	未468kcal 以584kcal	未467kcal 以565kcal	未483kcal 以583kcal	未484kcal 以578kcal	未193kcal 以272kcal
ひ	8	9	10	11	12	13
こんだて	・ごはん ・まあぼどうふ ・ちゅうかきゅうり ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・おから ・すましじる	・かれえらいす ・きやべつのはえこん どれっしんぐあえ ・すうぶ	りえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・かいそうさらだ ・あかだし	・ごはん ・さんまのしおやき ・はるさめのまよあえ ・ぶたじる	・ごはん ・ぶたにくとなすの なべしぎ ・おくらとかまぼこの おかかあえ ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・こくとういりてえぶるおる	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ・にんじんけえき	・ぎゅうにゅう ・すたみなごはん	・ぎゅうにゅう ・こんぶおにぎり	・ぎゅうにゅう ・でつちようかん	14時で閉園の為なし
エネルギー	未476kcal 以577kcal	未456kcal 以567kcal	未484kcal 以589kcal	未485kcal 以582kcal	未467kcal 以566kcal	未218kcal 以287kcal
ひ	15	16	17	18	19	20
こんだて	けいろうのひ 	・ごはん ・あじのさんがやき ・かぼちゃといんげんの ごまずあえ ・かきたまじる	・みいとすばげてい ・みもざさらだ ・すうぶ	・ごはん ・とりにくとやさいの いためもの ・ひじきまめ ・すましじる	・ごはん ・しろみざかなの すぶたふ ・もやしのいろどりあえ ・わんたんわかめ すうぶ	・ごはん ・ぎゅうにくと いとこんのしぐれに ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・みそしる
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・まっちゃむしばん	・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん	・ぎゅうにゅう ・おれんじとおすと	・ぎゅうにゅう ・じゃこごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未464kcal 以574kcal	未458kcal 以571kcal	未459kcal 以573kcal	未479kcal 以584kcal	未237kcal 以314kcal
ひ	22	23	24	25	26	27
こんだて	・ごはん ・わふうみいとろおふ ・あおなのじゃこあえ ・みそしる	しゅうぶんのひ 	・ごはん ・さけのばんこやき ・ばんぶきんさらだ ・こおんくりいむすうぶ	・ごはん ・つないりあつやき たまご ・きんときまめのあまに ・みそしる	・ごはん ・さわらのうめやき ・ちくぜんに ・すましじる	・ごはん ・ぶたにくとびいまんの いためもの ・さんしよくやさいの すのものの ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・しろいしよくたくろおる		・ていしぼうぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ちゃあはん		・ぎゅうにゅう ・ふらいどぼてと	・ぎゅうにゅう ・とりめし	・ぎゅうにゅう ・りんござりりりつ	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未485kcal 以566kcal		未462kcal 以571kcal	未472kcal 以577kcal	未475kcal 以578kcal	未244kcal 以324kcal
ひ	29	30	重点目標…食事のマナーを知る ～友だちと気持ちよく食事ををする為に、 必要な食事のマナーを考えてみましょう。    			
こんだて	・ろおるばん ・とりのれもんふうみ ・ちいずさらだ ・ぐだくさんすうぶ	・ごはん ・さばのにつけ ・ぶろくくりいの ごまずあえ ・さつまじる				
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん				
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ごましおおにぎり	・ぎゅうにゅう ・りんごのほっとけえき				
エネルギー	未464kcal 以565kcal	未477kcal 以565kcal				

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児470kcal、3歳以上児580kcal 2025年4月改正)

※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※()は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2025年09月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	ごはん、牛肉とじゃが芋の炒め煮、梅サラダ、みそ汁(もやし、にんじん、さつまいも)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・メークイン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、／・切り干しだいこん、・きゅうり、・ベーコン、・うめびしお、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・もやし、・にんじん、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ロールパン、・つぶしあん(砂糖添加)、・マーガリン、	◎牛乳(未)、◎ひねりあげ(未)、牛乳、小倉パン	571(474) 19.4(15.9) 19.4(16.6) 7.2(5.1)
02火	ごはん、鯖のゴマだれ焼き、野菜のおかか煮、すまし汁(絹ごし、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・さば40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、／・赤こんにゃく、・だいこん、・にんじん、・さといも(冷凍)、・ごぼう、・れんこん、・かつお節、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・絹ごし豆腐、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・無塩バター、・食塩、・コンソメ、・パセリ粉	◎牛乳(未)、◎シガービスケット(未)、牛乳、ツナピラフ(おやつ)	584(468) 23.6(18.4) 18.7(15.5) 3.0(1.9)
03水	ごはん、高野豆腐のふわふわ煮、なすのごまマヨ和え、★みそ汁(里芋、玉ねぎ、しめじ)	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・米、／・凍り豆腐、・干しいたけ、・にんじん、・卵、・みつば、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、／・なす、・オクラ、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・ごま、／・さといも(冷凍)、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵、・牛乳、・干しぶどう、	◎低脂肪乳(未)、◎マッシュカボチャ、牛乳、★ロッククッキー	565(467) 17.1(16.3) 21.1(14.9) 3.9(4.3)
04木	ごはん、豚肉と竹の子の炒め物、★いんげんのごまよし(×1.1)、みそ汁(絹ごし、えのき、大根)	・牛乳、／・満月パン、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・ごま油、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・ピーマン、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・いんげん、・にんじん、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・絹ごし豆腐、・えのきたけ、・だいこん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・もち米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、・ごま油、	◎牛乳(未)、◎満月パン(未)、牛乳、おこわ	583(483) 21.4(17.7) 19.2(15.8) 3.1(2.3)
05金	ごはん、白身魚のおろし煮(未2/3)、★納豆あえ、すまし汁(はんぺん、三つ葉、玉ねぎ)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、／・はんぺん、・みつば、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・米、・ごま、・さけ(冷凍)、・食塩、	◎牛乳(未)、◎ジャンボコーン(未)、牛乳、鮭ごはん	578(484) 24.8(19.8) 16.7(13.7) 2.9(2.1)
06土	ひじきご飯(油揚げ)、きんぴらごぼう、みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・米、・酢、・砂糖、・食塩、・ひじき、・油揚げ、・にんじん、・いんげん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・ごぼう、・ピーマン、・牛ひき肉、・糸こんにゃく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・ごま油、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、		272(193) 8.5(6.0) 5.9(4.1) 3.7(2.6)
08月	ごはん、マーボー豆腐、中華きゅうり、豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・木綿豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・砂糖、・酒、・片栗粉、／・きゅうり、・食塩、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・豚肉(ばら)、・はるさめ、・にんじん、・しいたけ、・押麦、・中華だし、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、／・牛乳、／・米、・だいこん、・いんげん(冷凍)、・鶏もも肉、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)	◎牛乳(未)、◎ぼたぼた焼(未)、牛乳、★大根めし、いんげん(おやつ)	577(476) 23.9(18.9) 19.3(16.2) 2.7(1.7)
09火	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、おから、★すまし汁(メークイン、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・さけ40g、・エリンギ、・まいたけ、・しめじ、・キャベツ、・たまねぎ、・ピーマン、・無塩バター、・こめみそ、・酒、・砂糖、・食塩、／・おから、・木綿豆腐、・鶏もも肉、・油揚げ、・赤こんにゃく、・ごぼう、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、／・メークイン、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・小麦粉、・にんじん、・無塩バター、・砂糖、・スキムミルク、・卵、・ベーキングパウダー	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、人參ケーキ	567(456) 26.7(20.9) 18.7(15.1) 4.6(3.2)
10水	カレーライス、キャベツのベーコンドレッシング和え、スープ(玉ねぎ、コーン、ブロッコリー)	・低脂肪牛乳、／・黒糖入りロールパン、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールー、・牛乳、／・キャベツ、・こまつな、・ベーコン、・オリーブ油、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酢、／・たまねぎ、・コーン(冷凍)、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・米、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ひじき、・にんじん、・さといも(冷凍)、・青しそ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・酒、・中華だし、	◎低脂肪乳(未)、◎黒糖入りテーブルロール(未)、牛乳、スタミナごはん(おやつ)	589(484) 20.2(17.8) 20.3(15.0) 5.6(4.4)
11木	ごはん、からあげ、海藻サラダ、赤だし(玉ねぎ、なめこ、三つ葉)	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・米、／・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・海藻ミックス、・きゅうり、・レタス、・にんじん、・かにかまぼこ、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・食塩、／・たまねぎ、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未)、◎おにぎりせんべい(銀しゃり)、牛乳、昆布おにぎり	582(485) 22.8(18.6) 15.5(14.7) 1.8(1.3)
12金	ごはん、さんまの塩焼き、春雨のマヨ和え(×1.1)、★豚汁	・牛乳、／・動物ビスケット、／・米、／・さんま、・食塩、／・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・にんじん、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎牛乳(未)、◎動物ビスケット(未)、牛乳、でっちゃんかん(×1.1)	566(467) 23.8(18.5) 22.2(18.0) 3.4(2.4)
13土	ごはん、豚肉となすの鍋しぎ、オクラとかまぼこのおかか和え、すまし汁(絹ごし、油揚げ、とろろ)	・米、／・豚ひき肉、・なす、・ピーマン、・こめみそ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・なたね油、・食塩、／・オクラ、・かまぼこ、・かつお節、・刻みのり、・しょうゆ(こいくち)、・酢、・砂糖、・みりん、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、・とろろこんぶ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、		287(218) 11.5(8.4) 5.9(4.2) 3.6(2.5)
16火	ごはん、★あじのさんが焼き、★かぼちゃといんげんのごま酢和え、かき玉汁	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・あじ、・たまねぎ、・青しそ、・しょうがチューブ、・酒、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、／・かぼちゃ、・いんげん(冷凍)、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・ごま、・酢、／・卵、・たまねぎ、・片栗粉、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・抹茶、・甘納豆、・牛乳、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、★抹茶蒸しパン	574(464) 25.1(19.7) 12.5(11.7) 3.2(2.3)
17水	ミートスパゲティ、ミモザサラダ、スープ(もやし、しめじ、コーン)	・低脂肪牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・きな粉、／・スパゲティ、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・食塩、・片栗粉、・ケチャップ、・ウスターソース、・砂糖、・食塩、・コンソメ、・トマトピューレ、／・ブロッコリー(冷凍)、・ハム、・卵、・マヨネーズ、／・もやし、・しめじ、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・米、・ゆかり、	◎低脂肪乳(未)、◎さつまいものきな粉風味、牛乳、ゆかりごはん(おやつ)	571(458) 23.3(18.8) 17.6(11.6) 5.8(5.0)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 木	ごはん、鶏肉と野菜の炒めもの、ひじき豆、すまし汁(豆腐、しいたけ、玉ねぎ)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・食塩、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、／・ひじき、・ゆで大豆、・油揚げ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、／・絹ごし豆腐、・しいたけ、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・食パン(6)、・オレンジ濃縮果汁、・マーガリン、・砂糖、・卵、・牛乳、	◎牛乳(未)、◎満月ボン(未)、牛乳、オレンジトースト(6切)	573(459) 26.0(20.5) 18.1(14.6) 5.9(4.1)
19 金	ごはん、★白身魚の酢豚風、もやしの彩り和え(ささ身&コーン)、ワンタンわかめスープ	・牛乳、／・ビスケット、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・ピーマン、・たまねぎ、・しいたけ、・にんじん、・葉ねぎ、・中華だしの素、・ケチャップ、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・片栗粉、／・もやし、・にら、・にんじん、・鶏ささ身、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・ワンタンの皮、・わかめ(乾)、・黒きくらげ、・葉ねぎ、・中華あじ、・食塩、・ごま油、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未)、◎ハードビスケット(未)、牛乳、じゃこご飯	584(479) 24.2(19.6) 13.7(11.7) 2.9(2.2)
20 土	ごはん、牛肉と糸こんにのしぐれ煮、チンゲン菜と竹輪のおかか和え、みそ汁(さつまいも 玉ねぎ、油揚げ)	・米、／・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・糸こんにやく、・にんじん、・ゆで大豆、・グリーンピース、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・ちくわ、・チンゲンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・かつお節、／・油揚げ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、		314(237) 11.0(8.0) 8.6(6.1) 2.8(2.0)
22 月	ごはん、和風ミートローフ、青菜のじゃこ和え、みそ汁(ふ、玉ねぎ さつまいも)	・牛乳、／・白い食卓ロール、／・米、／・豚ひき肉、・にんじん、・たまねぎ、・ひじき、・パン粉、・片栗粉、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・チンゲンサイ、・にんじん、・食塩、・ちりめん、・かつお節、・めんつゆ・3倍濃縮、・砂糖、／・焼ふ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・卵、・にんじん、・たまねぎ、・ピーマン、・食塩、・中華あじ、・なたね油、	◎牛乳(未)、◎白い食卓ロール(未)、牛乳、チャーハン(おやつ)	566(485) 24.0(19.8) 18.4(15.6) 3.0(2.1)
24 水	ごはん、鮭のパン粉焼き、パンプキンサラダ、コーンクリームスープ	・低脂肪牛乳、／・動物ビスケット、／・米、／・さけ40g、・パセリ粉、・パン粉、・食塩、・おろしにんにく、・酒、／・かぼちゃ、・きゅうり、・角チーズ、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・クリームコーン缶、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・生クリーム、・砂糖、・ホワイトソース、・パセリ粉、／・牛乳、／・メークイン、・なたね油、・食塩、・片栗粉、・あおのり、	◎低脂肪乳(未)、◎動物ビスケット(未)、牛乳、★フライドポテト	571(462) 23.1(19.1) 21.8(16.1) 7.5(5.1)
25 木	ごはん、厚焼き卵(ツナ) ☆、金時豆の甘煮、みそ汁(大根 しめじ わかめ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・卵、・ツナ油漬缶、・にんじん、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・酒、・かつおだし(粉)、／・金時豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・だいこん、・しめじ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ごぼう、・干しいたけ、・鶏もも肉、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・みりん、・砂糖、・食塩、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、とりめし(おやつ)	577(472) 23.9(19.2) 14.7(13.3) 4.8(3.5)
26 金	ごはん、さわらの梅焼き、筑前煮、すまし汁(ふ、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・さわか40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめびしお、・かつお節、・酒、／・鶏もも肉、・だいこん、・にんじん、・たけのこ(ゆで)、・れんこん、・赤こんにやく、・ごぼう、・さといも(冷凍)、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・酒、／・焼ふ、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・リッツ	◎牛乳(未)、◎ジャンボコーン(未)、牛乳、りんごゼリー、リッツ	578(475) 25.8(20.1) 17.8(14.3) 1.9(1.4)
27 土	ごはん、豚肉とピーマンの炒め物、三色野菜の酢の物、みそ汁(絹ごし、油揚げ、わかめ)	・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・ピーマン、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・砂糖、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・食塩、／・ほうれんそう、・もやし、・にんじん、・酢、・砂糖、・食塩、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、		324(244) 12.6(9.1) 9.4(6.6) 2.8(2.0)
29 月	ロールパン、鶏のレモン風味、チーズサラダ、貝だくさんスープ	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・ロールパン、／・鶏もも肉、・レモン果汁、・食塩、・無塩バター、／・角チーズ、・レタス、・トマト、・にんじん、・きゅうり、・酢、・なたね油、・食塩、・砂糖、／・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・メークイン、・食塩、・コンソメ、／・牛乳、／・米、・ごまおふりかけ、	◎牛乳(未)、◎ひとくちあげせん(未)、牛乳、おにぎり(ごま塩)	565(464) 32.5(24.7) 20.1(17.5) 3.0(2.1)
30 火	ごはん、★鯖の煮つけ、ブロッコリーのごま酢和え、★さつま汁	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・さば40g、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・しょうがチューブ、／・ブロッコリー(冷凍)、・さつま揚げ、・にんじん、・酢、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、／・鶏もも肉、・ごぼう、・にんじん、・だいこん、・たまねぎ、・白ねぎ、・絹ごし豆腐、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・牛乳、・卵、・りんご、・マーガリン、・メープルシロップ、	◎牛乳(未)、◎エースコイン(未)、牛乳、りんごのホットケーキ	565(477) 26.6(21.1) 18.5(16.0) 3.0(2.1)